



## Extrait de Best Treatments qui traite de la dépendance à la nicotine

Rubrique : actualités - Date : dimanche 14 décembre 2003

---

# La nicotine rend extrêmement dépendant. Elle est comparable à la cocaïne, aux opiacés et aux amphétamines. Dans une étude, même les héroïnomanes ont classé la cigarette dans leurs drogues indispensables. Cesser de fumer est possible, et presque la moitié des fumeurs ont arrêté au moins pendant un certain temps. La moitié des fumeurs finissent par décrocher définitivement. Les gens qui cessent de fumer voient diminuer leurs risques de mortalité et de maladies, y compris les maladies cardiaques et les cancers, même s'ils arrêtent tard dans la vie. Les effets bénéfiques sont moins importants quand on arrête tard dans la vie que lorsqu'on arrête jeune. Aider les patients à décrocher implique typiquement de les aider lors de plusieurs tentatives (cinq à sept, en moyenne). Parce que la plupart des rechutes surviennent dans les trois mois qui suivent l'arrêt du tabac, et la moitié dans les deux premiers jours, les patients ont besoin d'être suivis dans les jours, et non pas dans les semaines, qui suivent le début du traitement.

Pour lire la suite : <http://bmj.bmjournals.com> (en anglais uniquement)